



あなたなら何を朝食しますか?
朝食を毎日食べるために
自分でできることを
えらんでみよう!

朝食を毎日食べるために
自分でできることを
えらんでみよう!
(○をつけてみよう)

学校に行く1時間前におきる。
夕食のおし、ねる前までに
おやつを食べない。
夜おそくまでおきていない。
自分で朝食の準備をする。
食事づくりの手伝いをする。
他にできることはあるかな?

食品のなまえをかきましょう

思い出してみよう、あなたが
いつも食べている朝食を!

朝食を食べると
どんないいことあるかな?
(○をつけてみよう)

1 元気に動ける
2 頭がさえる
3 体温のもとになる
4 便秘をしなくなる
5 イライラしない
6 他にもあるかな?

思い出してみよう!

○をつけてみよう	今週の朝食しらべ					
	毎日食べる		ときどき食べる		あまり食べない	
	力のもと	体のもと	力のもと	体のもと	力のもと	体のもと
日						
月						
火						
水						
木						
金						
土						

大阪府

朝食もりもり
元気っ子手帳

食品ピラミッドから
朝食に大切な食品を
えらんでみましょう!

